

5. Sono e Estresse

Introdução

Conhecer seus genes pode aumentar sua qualidade de vida

Se estressar pode dificultar o sono, assim como dormir mal pode aumentar as chances de estresse. Ambos estão sempre conectados! Nesta seção, vamos descobrir como é a sua relação com o sono e **como você lida com o estresse**. Você vai entender a resposta do seu corpo à cafeína e até saber se a **sua produtividade é maior de manhã ou à noite**. **Procure um profissional especializado para te orientar. Não use medicamentos para dormir sem prescrição médica.**

Cronótipo

A genética pode afetar a nossa preferência por horários

Cada um de nós prefere um horário para acordar, dormir e fazer nossas atividades. Essas variações nas nossas preferências são chamadas de cronótipos. As pessoas podem ser classificadas pelos seus cronótipos em matutinos (prefere atividades durante o dia), intermediários e vespertinos (prefere atividades durante a noite). Os cronótipos não são doenças. Eles são padrões normais da nossa fisiologia, e **pessoas podem ter rendimentos diferentes em determinados períodos do dia. Saber em que momento do dia nosso corpo está mais disposto é importante para organizar nosso dia**. Do ponto de vista genético, existem variações nos genes *CLOCK* e *PER2* que podem influenciar o seu cronótipo.



Sua tendência genética: **Preferência intermediária**

Interpretação: **O teste indica que seu corpo provavelmente não tem um horário preferido.**

Gene testado	Polimorfismo	Genótipo
<i>CLOCK</i>	<i>rs1801260</i>	T/C
<i>PER2</i>	<i>rs934945</i>	G/G

Cuidados a considerar

Saiba como aproveitar melhor o seu dia

Pessoas como você provavelmente se adaptam aos horários com mais facilidade em relação aos matutinos e aos vespertinos, sem preferência por um horário específico para trabalhar ou estudar. Lembre-se: o cronótipo é adaptável. Outros fatores, além da genética, podem influenciá-lo. É comum que adolescentes sejam mais vespertinos, mas ao longo da vida adulta tendemos a voltar a um padrão mais intermediário. Já quando envelhecemos, a tendência é ficarmos cada vez mais matutinos. Alguns fatores que podem alterar seu cronótipo são: trabalhar à noite, gravidez, mudanças de fuso horário, uso de remédios, mudanças de rotina, alterações hormonais, menopausa e até mesmo doenças neurológicas.

5.2 Sono e Estresse

Qualidade do sono

Além dos nossos hábitos, a genética também pode afetar o sono

Dormir é essencial para o nosso corpo. O sono impacta a qualidade de vida e a saúde física e mental de todos nós. Dormir mal resulta em fadiga, redução da imunidade, déficit de atenção, perda de produtividade e distúrbios do humor. Quando se trata de qualidade do sono, somos todos muito diferentes. Algumas pessoas acham muito fácil cair em um sono profundo ou continuar dormindo em um ambiente barulhento, enquanto para outras é totalmente o oposto. Hábitos, genética e doenças como depressão e ansiedade são algumas questões que afetam a qualidade do sono.



Sua tendência genética: **Normal**

Interpretação: Seu teste indica que você tende a ter uma qualidade de sono normal.

Gene testado	Polimorfismo	Genótipo
ADA	rs73598374	G/G

Cuidados a considerar

Saiba como otimizar o seu sono

Pessoas como você costumam ter uma noite de sono normal, dormindo entre 6 e 8 horas por noite, sem interrupções. Se você quer melhorar ainda mais a qualidade do seu sono, pode praticar boas rotinas de “higiene do sono”, um conjunto de técnicas para alcançar um sono mais saudável. A higiene do sono inclui evitar atividades muito estimulantes uma hora antes de dormir (como assistir um filme de terror), não consumir álcool e nem passar muito tempo em dispositivos eletrônicos. Em vez disso, tente relaxar antes de pegar no sono.

5.3 Sono e Estresse

Distúrbios do sono em resposta à cafeína

Cafeína e insônia: como a genética pode afetar?

A cafeína é considerada a droga mais popular do mundo. Ela é o estimulante mais comum e pode ser encontrada naturalmente em mais de 60 plantas, incluindo os grãos de café, a folha de chá verde e a vagem do cacau. No mundo inteiro, a cafeína é consumida diariamente: no café, no chá, nos achocolatados, em alguns refrigerantes, energéticos e até em certos medicamentos. Apesar dos seus benefícios, a cafeína pode prejudicar o sono. Isso acontece porque o seu consumo está associado a um aumento do estado de alerta (vigília). Variações do gene *ADORA2A* são associadas aos efeitos da cafeína na qualidade do sono e no risco de insônia.



Sua tendência genética: **Risco normal**
Interpretação: Seu teste indica tendência a baixos riscos de ter distúrbios do sono ao consumir cafeína.

Gene testado	Polimorfismo	Genótipo
<i>ADORA2A</i>	<i>rs5751876</i>	T/T

Cuidados a considerar

Saiba como otimizar o uso da cafeína

Seu resultado indica que o risco da cafeína afetar o seu sono é baixo. Fique de olho no seu consumo diário de cafeína! Nosso corpo tende a se acostumar à quantidade ingerida. Por isso, é necessário aumentar a dose frequentemente para obter o mesmo efeito. Segundo pesquisas, o ideal para pessoas como você é ingerir, no máximo, 400mg de cafeína por dia. Essa é a quantidade presente em 05 xícaras pequenas de café, 10 latas de refrigerante de cola ou 2 latas de bebidas energéticas. O uso exagerado de cafeína pode causar insônia, nervosismo, inquietação, irritabilidade, dor de estômago, batimentos cardíacos rápidos e tremores musculares.

5.4 Sono e Estresse

Comportamento sob pressão

A genética define como reagimos ao estresse

O estresse é uma reação do organismo quando vivemos situações de perigo ou ameaça, nos colocando em estado de alerta. Essa reação é necessária para nos adaptarmos às situações novas, e pode variar de pessoa para pessoa. Sua genética, educação e experiências afetam sua resposta ao estresse. Parte disso pode ser explicada pelo gene COMT. Ele produz uma enzima responsável pela quebra dos hormônios de luta ou fuga (como a dopamina), produzidas em resposta ao estresse. O gene tem duas versões. Uma quebra a dopamina rapidamente, e a outra, lentamente, levando a níveis mais baixos e mais altos desses hormônios no cérebro.



Sua tendência genética: Sensível

Interpretação: Seu teste sugere que você tende a se estressar mais.

Gene testado	Polimorfismo	Genótipo
COMT	rs4680	A/A

Cuidados a considerar

Você é estrategista

O resultado indica que você tem mais tendência ao estresse, à ansiedade e à dor, porque seus níveis de dopamina podem ser muito altos e esse hormônio acaba se acumulando em seu cérebro. O seu genótipo muitas vezes é chamado de “estrategista”. Pessoas como você também têm muitas vantagens: são mais criativas, têm um QI mais alto, melhor habilidade motora, memória verbal e compreensão de leitura, além de ter uma visão mais positiva da vida. Apesar do seu perfil genético, pesquisas mostram que, com o treinamento certo, você pode lidar melhor com o estresse.